LA INTENCIÓN PARADOJAL Y EL HUMOR

"El humor es otra de las armas del alma en la lucha por la autopreservación".

El Humor también se puede aplicar para reírnos de nosotros mismos y para distanciarnos de las situaciones que nos generan inquietud. Es una forma de ir cambiando nuestra reacción ante los condicionamientos.

Un ejemplo de la aplicación del sentido del humor es la Intención paradójica. Al indicarle a una persona que provoque su síntoma antes de que éste se manifieste, con frecuencia, puede producir que el paciente se ría de sí mismo y de su reacción ante la situación, con lo que su reacción habitual se bloquea al romperse el mecanismo emocional que lo generaba.

Viktor Frankl *decía* ***"el paciente ríe para sí****, por lo menos internamente, en ese mismo momento, y con ello tiene ganado el juego. Porque esa risa, como todo humorismo, crea distanciamiento, hace que el paciente se distancie de su neurosis. Y nada es tan capaz de poner al hombre en posición de crear una distancia entre sí mismo y algo como puede serlo el humorismo".*

El usar la ironía o la sátira o el sentido del humor durante la entrevista con un consultante puede favorecer la relación terapéutica. Incluso, si es capaz de reírse de su situación, esto puede cambiar su percepción subjetiva de las situaciones que le afectan y preocupan, con un efecto liberador, y por ende terapéutico, de una realidad en la que la persona se puede estar sintiendo encerrada.

LOGOTERAPEUTA JULIO CÉSAR TOSCANO